

なごみ弁当 献立表					※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																													
12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)																										
カレイの煮魚	トンカツ	白身魚ホキのチリソース	貝味噌焼き	豆腐ハンバーグ																														
ささげ炒め	がんとこんにゃくの生姜味噌煮	なすのそぼろ炒め	はんぺんフライ	麻婆春雨																														
さつま芋の天ぷら	シーチキンソテー	もやしの和え物	切干大根の炒め物	芋金平																														
おくらのお浸し	モロヘイヤなめ茸和え	青菜の胡麻味噌かけ	コールスローサラダ	白菜のお浸し																														
★漬物	★らっきょう漬	★漬物	★黒豆	★ザーサイ																														
青菜ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん																														
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー																										
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー	486 kcal	エネルギー	502 kcal	エネルギー	490 kcal	エネルギー	525 kcal	エネルギー	487 kcal																									
タンパク質	22.1 g	タンパク質	17.2 g	タンパク質	19.6 g	タンパク質	20.6 g	タンパク質	17.4 g																									
脂質	11.9 g	脂質	13.7 g	脂質	12 g	脂質	15.3 g	脂質	11 g																									
炭水化物	71.6 g	炭水化物	77.3 g	炭水化物	72.5 g	炭水化物	72.6 g	炭水化物	75.5 g																									
食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.3 g																									

バランス土日セット		【今週分】											
12月7日(土)		12月8日(日)											
チキンのクリーム煮	サーモンの焼き魚												
もやし炒め	煮しめ												
大根ステーキ	ごぼうのピリ辛炒め												
蒸しなす	さつま芋とブルーンのミルク煮												
★昆布巻	★生姜佃煮												
アレルギー		アレルギー											
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	279 kcal	エネルギー	289 kcal										
タンパク質	24 g	タンパク質	18.4 g										
脂質	8.6 g	脂質	10.9 g										
炭水化物	28.3 g	炭水化物	28.8 g										
食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.2 g										

なごみ弁当 献立表					※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。【翌週分】																													
12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)																										
アジの生姜煮	貝味噌焼き	鶏肉の味噌漬焼き	白身魚パンガシウスの塩麹焼き	シーフードカレー																														
かぼちゃのいとこ煮	ハムカツ	煮しめ	五目ビーフン	大根と鶏肉の炊き合わせ																														
キャベツ炒め	彩りソテー	ミモザサラダ	玉こんにゃく煮	春雨中華サラダ																														
和風ピクルス	りんごサラダ	もずく二杯酢	炒り卵	小松菜のおかかまぶし																														
ピーナッツ和え	★漬物	★漬物	塩辛昆布和え	★らっきょう漬																														
ごはん	ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん																														
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー																										
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○											
エネルギー	493 kcal	エネルギー	486 kcal	エネルギー	495 kcal	エネルギー	506 kcal	エネルギー	496 kcal																									
タンパク質	24 g	タンパク質	16.7 g	タンパク質	24.5 g	タンパク質	27.1 g	タンパク質	16.6 g																									
脂質	7.5 g	脂質	15 g	脂質	9.4 g	脂質	10.6 g	脂質	11 g																									
炭水化物	79.5 g	炭水化物	68.1 g	炭水化物	74 g	炭水化物	70.4 g	炭水化物	81.1 g																									
食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.5 g																									

バランス土日セット		【翌週分】											
12月14日(土)		12月15日(日)											
メバルの煮魚	煮込みハンバーグ												
麻婆大根	ささげ炒め												
三色ピーマン炒め	かぶら銀杏												
胡麻味噌和え	土佐煮												
★黒豆	★あさり佃煮												
アレルギー		アレルギー											
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	267 kcal	エネルギー	290 kcal										
タンパク質	22 g	タンパク質	20.9 g										
脂質	10.3 g	脂質	6.7 g										
炭水化物	22.5 g	炭水化物	36.5 g										
食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.5 g										

* なごみ弁当献立表のエネルギーにごはんは含まれています。なごみ弁当のごはんのエネルギーは240kcalです。

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

＜献立について＞

- ① 原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ② 献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示を確認のうえ、お召し上がりください。
- ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
- ④ 使用しているハム・ベーコンには発色剤を使用しております。
- ⑤ 小骨が入っている場合があるので、お召し上がる際にはご注意ください。

＜お召し上がり方＞

なごみ弁当	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①冷蔵庫で保管し、当日21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱はピンクのカップを取り外し、フタをしたまま500Wで2分を目安に温めてください。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。

お問い合わせ
コープ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間:9時~18時/月~金



《わたしのひと声カード》

なごみ弁当

組合員名 _____ 回答必要・回答不要

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡しください。